

文／趙曲水宴

我的母親 「一切自己來」

想要用一句貼切的話語形容我母親，第一個跳出來的字眼就是「一切自己來」。她是太極拳教練，每天勤練氣功，每星期到福智學院聽課、做義工，比起我們所有的兄弟姐妹都積極有活力。但是，是這些養生方法讓她健康有勁嗎？不是！我相信那種「一切自己來」的生活毅力，才是這些結果的核心原動力。

80歲的活力

80歲了，她還是天天騎著腳踏車到處去辦事。清晨去國小教太極拳，回程時順便買菜載回家；頂著艷陽去收房租；興高采烈，打扮得體體面面的去參加市公所的老人聚會與歌唱；每天洗完澡，就自己用手把衣物洗乾淨，聽她用刷子刷衣服的聲音簡潔有力，而她的洗衣機只用來脫水、洗被單與窗簾。

母親也喜歡到街上逛逛，挑選一些自己喜歡的衣服，若是衣服太大或太長，甚至樣式不是完全滿意，買回家之後，便親自一針一線修改，完全手工縫製，

這時候如果我恰巧去探望她，她絕對會穿出修改合意的新衣服秀給我看，徵詢我的意見，而我的讚美保證能引她露出滿意又燦爛的笑容。不過，有時候想一想，還真埋怨她枉費我的孝心，買了一架電動縫紉機給她當禮物，只有束之高閣的份。

學徒成教練

母親成為太極拳教練的事，也是拜「一切

自己來」之賜。50出頭的時候，她得了五十肩，疼痛難忍，我帶她到國泰醫院就診，醫師要求要每星期報到，學習一些復健運動，做了兩星期之後，她受不了舟車往返所花費的時間，而且又不想麻煩我陪她來來回回，所以就毅然決然的說，只是去做那些運動，我自己來就可以了。心意既定，當下報名參加太極拳課程，從此孜孜不倦，不但病況自然痊癒，拳藝也日夜精進，終於獲頒證書成為太極拳教練。在1994年，還參加太極



80歲的母親，每天騎著腳踏車到處去辦事

拳協會所組的觀摩團到北京去參觀亞運盛況。

小時候，因為家裡重男輕女的傳統，使母親只唸了兩年基本的日本語，無法完成小學學業，這一直是她耿耿於懷的事，所以一聽到市公所開設成人的小學教育，她毫不猶豫的就報名了。從此，風雨無阻日夜匪懈就是她讀書時的寫照，將近70，她終於完成了小學教育，認識漢字了，記得畢業典禮的時候，我還特別參加獻花，她真是打從心裡滿足與快樂。從此她可以看一些書，也擴展了她的視野。

75歲學英語

讀完了小學，她繼續參加松年大學的課程，75歲，她報名參加英語課程，所以我又多了一份教她唸英文的功課。她總是能夠把老師抄在黑板上的句子，完整的抄寫下來，回家之後要我一句句唸出來，並且解釋給她聽，她則用力的以日文的拼音加以註記，然後再唸給我聽，雖然每次聽她重覆練習，認真說著日本口音的英語，我都要忍住笑意，不過她從不懈怠的精神實在令我不能不佩服。

記得有時候我懶了，還曾經打擊她的士氣，跟她說，學英語這麼困難，她又用不到，不要學了，她卻一直沒放棄，不但如此，後來帶她到美國探望哥哥，開車在路上，她竟然還不忘記隨時練習應用英文能力，看到道路旁的STOP交通標誌，她就跟弟弟說：它叫你「蘇搭

普」！在機場，她看到TAX就問我，TAX是什麼，看來連英文翻譯她也不想假我們之手，一切要自己來囉！

這樣的母親，一方面令我佩服，一方面卻也常引發我內心的罪惡感，看她用手洗衣服，很想幫忙，卻做不下去，這種時候總會埋怨她為什麼不用洗衣機。有時候開車在路上與她巧遇，看到她縮小瘦瘦的身軀，騎著那輛矮小的腳踏車，手裡還撐著洋傘，真是可愛極了。可是心裡難免嘀咕，一方面擔心她的安全，另一方面覺得自己十分不孝的罪惡感也會油然而升。無奈她喜歡自由行動，而且，如果我用車載她到附近辦事，看到我為了停車，不斷的繞圈子，她一定會說，你看，這麼麻煩，我自己騎腳踏車多方便，所以除非不得已，她很少讓我們效勞。

生活多自在

母親因為自己深受太極拳以及氣功的好處，看看我們幾個兄弟姊妹，個個體弱多病，曾經鼓吹我們跟她學習打拳與氣功，無奈沒有一個人承襲了她的耐心與毅力，自然也不能享有那些成果。所以，逐漸的，我相信生命就是自己意念的實現，如果只為了維持一息尚在的生存，卻處處擔憂與不敢冒險，反而失去了生命的本質，所以就讓母親成為自由自主，一切自己來的人，而不是一個處處仰賴他人的老人吧，我確信，這也正是她維持健康的最大原動力。

解



米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。
定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.